



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	各地に伝わる端午の節句のお菓子		1(木)	2(金)
	五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。		オレンジ(小) もずくいりチャブチエ ごはん にくたまじる	フルーツムース ちくわのマヨネーズやき かしわめし
			きゅうにゅう たまご かまぼこ もずく ふたにく いとけずり こめ ごま油 はるさめ さとう 白ごま にら たまねぎ にんじん まピーマン ピーマン しいたけ にんにく オレンジ	きゅうにゅう とり にく あぶらあげ ちくわ あおのり いとけずり こめ だいず油 ノンエッグマヨネーズ フルーツムース ごぼう しいたけ こんにゃく にんじん わき
こ ん だ て	一口だけでも食べてみよう!		7(水) 子どもの日献立	8(木)
	人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それは降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、長食食べられるようになるかもしれません。		かしわもち だいずいりそぼろ ごはん わかたけじる	にくだんご クラムチャウダー コッパパン きなこあげ(南風原中)
			きゅうにゅう わかめ ちくわ ふたにく だいず しらす こめ だいず油 さとう かしわもち たけのこ こまつな しめじ 赤ピーマン ピーマン たまねぎ コーン しょうが にんにく	きゅうにゅう きなこ あさり ベーコン 白いんげん豆 にくだんご パン だいず油 さとう ことうアーモンド じゃがいも こむぎこ
こ ん だ て	12(月) アセロラの日	13(火)	14(水)	15(木) 琉球料理の日
	アセロラパンチ ごはん ビーンズカレー	スタミナレバー ごはん だいこんのそぼろじる	オレンジ(幼・中) きんぴらごぼう ごはん こまつなのみそじる	フーイリチー ゴーヤーのつくだに ごはん ゆしどうふ
	きゅうにゅう とり にく ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 だいず とりレバー こめ じゃがいも だいず油 こむぎこ さとう にんじん たまねぎ グリンピース にんにく フルーツ パン みかん もも ようなし さとう さくらんぼ アセロラ	きゅうにゅう ふたにく とり にく こんふ ふたレバー あぶらあげ こめ だいず油 さとう ごま油 白ごま せんなん だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ふたにく かまぼこ こめ だいず油 ごま油 白ごま さとう たまねぎ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン オレンジ	きゅうにゅう とうふ ふたにく たまご ふ ツナ いとけずり こめ だいず油 さとう 白ごま ねぎ にんじん もやし きゃべつ にら ゴーヤー にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー セロリ
こ ん だ て	アレルギー物質を含む食品の表示について		22(木)	23(金)
	料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。 必要な方は担任へ申し出てください。		ポテトコーンソテー チキンナゲット スパゲティー(麺) トマトソース(具)	キャベツのおかかいため ごはん あぶらあげのみそじる
			きゅうにゅう ベーコン とり にく チキンナゲット じゃがいも スパゲティ だいず油 オリーブ油 さとう にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマト にんにく コーン	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ あつあげ いとけずり こめ だいず油 たまねぎ こまつな にんじん きゃべつ きくらげ
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)
	ヨーグルト メンチカツ たかなきこみごはん	パにいもだんご ごはん マーボーどうふ	チキンのトマトパンネ ぜんりゅうふん パン コーンシチュー	せんぎりイリチー ごはん とうふのみそじる
	きゅうにゅう ふたにく ヨーグルト メンチカツ こめ おむねぎ だいず油 ごま油 にんじん たまねぎ たかな しいたけ コーン にんにく	きゅうにゅう ふたにく とうふ だいず みそ こめ だいず油 ごま油 さとう せんなん べにいもだんご しいたけ こまつな にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ しょうが	きゅうにゅう とり にく 白いんげん豆 ぜんりゅうふん じゃがいも だいず油 こむぎこ マカロニ さとう にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム なす ピーマン 黄ピーマン えだまめ トマト にんにく	きゅうにゅう ふたにく かまぼこ こんぶ とうふ わかめ みそ こめ だいず油 さとう にんじん だいこん こんにゃく しいたけ いんげん たまねぎ こまつな
こ ん だ て	30(金)			
	さばのおこうじやき ごはん とうがんのにつけ			
	きゅうにゅう とうふ にく あぶらあげ こんぶ ちくわ さば こめ さとう こんにゃく にんじん とうがん いんげん			

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目				推奨20品目				5月から詳細献立表の表示が変わります。	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ				あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド					
※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。 ※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です) ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3〜4回程度使用しています。 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。								学校給食における食物アレルギー対応の大原則(安全性の最優先)の観点から、詳細献立表の見直しを行っております。 学校給食における食物アレルギー対応指針(文部科学省)等を参考にし見直しを改善しています。	
日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	
1	木	 ごはん にらたま汁 もずく入りチャブチエ オレンジ(小学校)	卵、かまぼこ もずく豚肉、豚レバー、大豆	こめ ごま油 春用、ごま油、さとう、白ごま	にら、たまねぎ にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく	かつおだし、がらすスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう 料理酒、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、かつおだし	E 591 Kcal P 26.7 g F 14.7 g	E 726 Kcal P 31.2 g F 16.2 g	
2	金	 かしわめし ちくわのマヨネーズ焼き フルーツムース	鶏肉、油揚げ(大豆) ちくわ、青のり、糸けずり 脱脂粉乳	こめ、大豆油 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 砂糖、植物油、バター	ごぼう、しいたけ、こんにやく、にんじん、ねぎ みかん	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、チキンがらすスープ(鶏)、さとうきび	E 598 Kcal P 24.5 g F 17.8 g	E 663 Kcal P 27.1 g F 18.4 g	
7	水	 ごはん 若竹汁 大豆入りそばろ	わかめ、ちくわ 豚肉、大豆しらす	こめ 大豆油、さとう	たけのこ、こまつな、しめじ 赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし、がらすスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 721 Kcal P 35.9 g F 16 g	E 871 Kcal P 42.2 g F 17.6 g	
8	木	 粕餅 コッペパン きなこあげパン(南風原中)	小豆 鶏肉、鶏肉、昆布	米粉、砂糖、加工でん粉、植物油、 コッペパン(小麦・乳・大豆)	大豆由来成分 シナモン		E 560 Kcal P 24.2 g	E 632 Kcal P 27.1 g	
		 クラムチャウダー 肉団子	あさり、ベーコン(豚)、白いんげん豆 鶏肉、豚肉	じゃがいも、大豆油、小麦粉 豚脂、植物油、パン粉(小麦)、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム たまねぎ	チキンがらすスープ(鶏)、白ワイン、こしょう、塩、さとうきび ごま・大豆・りんご由来成分	F 19.2 g	F 21.1 g	
9	金	 ごはん 魚そうめん汁 厚揚げのオイスター炒め	魚そうめん【かまぼこ】 厚揚げ(大豆)、豚肉	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん	しいたけ、しめじ、だいご、ねぎ はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、めかじや、しょうが、にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	E 527 Kcal P 22.4 g F 13.5 g	E 663 Kcal P 26.2 g F 14.8 g	
12	月	 ごはん ピーズカレー アセロラポンチ	鶏肉、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、大豆、鶏レバー	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、ブルーベリー パイナップル、みかん、もも、梅、洋なし、ぶどう、チェリー、アセロラジュレ(りんご)、アセロラシロップ(りんご)	カレールウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらすスープ(鶏)、さとうきび	E 684 Kcal P 23.8 g F 16.7 g	E 853 Kcal P 28.1 g F 18.5 g	
13	火	 ごはん だいごんのそぼろ汁 スタミナレバー	豚肉、鶏肉、昆布 豚レバー、豚肉、油揚げ(大豆)	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぷん	だいご、にんじん、ねぎ、しょうが しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩、さとうきび	E 580 Kcal P 24.7 g F 20.2 g	E 728 Kcal P 29 g F 22.8 g	
14	水	 ごはん こまつなのみそ汁 きんぴらごぼう	豆腐、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、かまぼこ	こめ 大豆油、ごま油、白ごま、さとう	たまねぎ、こまつな、にんじん ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン	かつおだし チキンがらすスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩	E 588 Kcal P 24.6 g F 17.9 g	E 731 Kcal P 29 g F 20 g	
15	木	 オレンヂ(幼・中) ごはん ゆし豆腐 フーズイリチー ゴーヤーの佃煮	鶏肉 油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、 ツナ(大豆)、糸けずり	こめ 大豆油 さとう、白ごま、大豆油	オレンヂ ねぎ にんじん、もやし、キャベツ、にら ゴーヤー、にんじん		E 589 Kcal P 29.7 g F 16.9 g	E 738 Kcal P 35.1 g F 19.2 g	
16	金	 コッペパン きなこあげパン(南風原中) ポトフ ハンバーグのソースかけ	鶏肉 豆腐、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 鶏肉 豚肉、鶏肉、 さとう、でんぷん、豚脂	こめ 大豆油 さとう、白ごま、大豆油	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、こくとう、アーモンド にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、セロリ	シナモン チキンがらすスープ(鶏)、塩、こしょう、白ワイン デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、大豆由来成分	E 542 Kcal P 26.5 g F 17.3 g	E 644 Kcal P 31.8 g F 20.7 g	
20	火	 ごはん はるさめスープ 肉団子の甘酢いため	鶏肉 鶏肉、豚肉、厚揚げ(大豆)	こめ 春雨 さとう、でんぷん、ごま油、大豆油	しいたけ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、きくらげ、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし 料理酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)がらすスープ(豚・鶏・りんご)	E 566 Kcal P 23.5 g F 14.8 g	E 705 Kcal P 27.6 g F 16.3 g	
21	水	 ごはん もずくのみそ汁 マーミナチャップルー	油揚げ(大豆)、もずく、みそ(大豆) 豚肉、ツナ(大豆)、豆腐	こめ 大豆油	だいご、にんじん、ねぎ にんじん、もやし、きくらげ、からし、にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 533 Kcal P 23.8 g F 16 g	E 671 Kcal P 28.2 g F 17.7 g	
22	木	 スパゲティ(麺) トマトソース(具) ポテトコーンソテー チキンナゲット	ベーコン(豚)、鶏肉 鶏肉、おから(大豆)	大豆油 大豆油、オリーブ油、さとう じゃがいも、大豆油 植物油、大豆油、米粉、さとう	スパゲティ(小麦・大豆) 大豆油、オリーブ油、さとう にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆)、マッシュルーム、トマト、にんにく コーン にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩 塩、こしょう 塩、小麦不使用しょうゆ(大豆)	E 629 Kcal P 28.4 g F 25.9 g	E 742 Kcal P 33.5 g F 28.8 g	
23	金	 ごはん 油あげのみそ汁 キャベツのおかかいため 高菜炊き込みごはん	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、糸けずり 豚肉	こめ 春雨 こめ、おおむぎ、大豆油、ごま油	たまねぎ、こまつな、にんじん にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、塩 高菜(小麦・大豆・ごま)がらすスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび	E 591 Kcal P 26.7 g F 20.2 g E 627 Kcal	E 739 Kcal P 31.2 g F 22.7 g E 701 Kcal	
26	月	 メンチカツ ヨーグルト	豚肉 生乳	大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、さとう さとう	たまねぎ さとう	ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、 P 21.8 g F 21 g	P 23.7 g F 22.3 g		
27	火	 ごはん マーボー豆腐 紅芋団子	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、糸けずり 豚肉	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが 紅芋、もち粉、白ごま、砂糖、白玉粉、水、あめ、ラード、大豆油	トウバンジャン、オイスターソース、麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ゼラチン・ごま)がらすスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆) 豚肉、牛肉由来成分	E 721 Kcal P 31.7 g F 23.4 g	E 872 Kcal P 37.3 g F 26 g	
28	水	 全粒粉パン コーンシチュー チキンのトマトペンネ	鶏肉、白いんげん豆 鶏肉	全粒粉パン(小麦・乳・大豆) じゃがいも、大豆油、小麦粉 マカロニ(小麦)、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、えだまめ(大豆)、トマト、にんにく	チキンがらすスープ(鶏)、こしょう、塩、さとうきび ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、こしょう、塩	E 616 Kcal P 30 g F 21.7 g	E 708 Kcal P 34.1 g F 24.3 g	
29	木	 ごはん 千切りイリチー 豆腐のみそ汁	豚肉、かまぼこ、昆布 豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆)	こめ 大豆油、さとう	にんじん、だいご、こんにやく、しいたけ、いんげん たまねぎ、こまつな	がらすスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし	E 589 Kcal P 26.7 g F 17.5 g	E 738 Kcal P 31.5 g F 19.5 g	
30	金	 ごはん 冬瓜の煮つけ 魚のしおこうじやき	豚肉、厚揚げ(大豆)、昆布、ちくわ さば	こめ さとう	にんにく、にんじん、とうがらし、いんげん 塩、こうじ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 塩、こうじ	E 613 Kcal P 29.1 g F 20.7 g	E 748 Kcal P 33 g F 22 g	